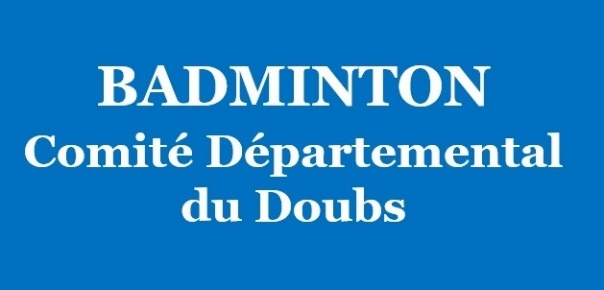
**Saison 2015-2016**

**Stage U14-U16**

**Collectif Départemental**



**Bilan – Stage Printemps - Maîche**



**Encadrement**:

* Cyril VIEILLE (salarié CODEP 25, directeur)
* Thomas BELIARD (Etudiants STAPS)
* Florian MICHEL (DIJ)

**Jeunes présents**:

- ASCAP : Ruben NIGAY

- BVM : Louis et Noé CHATELAIN

- BVV : Lolita MICHEL

- BCE : Maëlle CHARLES, Mathilde CLEMENT

- BABADOUC : Louise et Aurore BOURDENET

- BCPM : Deborah LOICHAT

- ASPTT 25 : Tom GRANDJACQUET, Théophane SCHULLER, Salomé MONFRAY

- CODEP 70/90 : Anna FAUCONNIER (invitée exceptionnelle)

**Jeudi matin**

**En musique :**

Travail des appuis.

Reprise d’appuis + fentes

Rotation FDC

**Enchaînement FDC => zone avant**

**« Le maître du jeu »**

**Thème 1**

3min : si long => court / si court => long

3min : rôles inversés

3min : idem sous forme de match **=> gages ++ pour maître du jeu**

3min : rôles inversés

**Thème 2**

3min : si court => court / si long => long

3min : rôles inversés

3min : idem sous forme de match **=> gages ++ pour maître du jeu**

3min : rôles inversés

**Match en 11 points (Montée-Descente) : receveur = maître du jeu**

**- thème 1 grand terrain**

**- thème 2 grand terrain**

**- libre**

**Matchs à thème (double suédois pour tous / Match en simple pour Tom et Florian)**

**Jeudi après-midi**

**Echauffement/Travail corde à sauter**

**Groupes de 3 :**

Anna - Louise - Maëlle

Ruben - Aurore - Mathilde

Théophane - Deborah - Noé

Salomé - Lolita - Louis

**Ateliers (20 min) :**

Multi-volant tout terrain avec cibles à viser => Tom (encadrant/coach pour cette séquence)

Défense en simple => Thomas

Attaque en simple => Florian

Double : Jeu dans le contrôle (mi-court + zone avant // fond de court + mi-court) => Cyril

**Mixte (avec encadrants)**

Résultats :

**Vendredi matin**

**En musique** : déplacement vers la zone avant. Notion de rythme et précision des appuis.

**Fixation de frappes en zone avant / Reprise d’appuis**

Tom - Florian => Travail en autonomie

Les autres => par 3, un relanceur, un fixe sa frappe en zone avant, l’autre essaie de renvoyer le volant

Louise - Anna - Deborah

Lolita - Salomé - Noé

Aurore - Mathilde - Louis

Ruben - Théophane - Maëlle

**Match à thème :**

Service long - Dégagement offensif - Amorti FDC - Fixation

Objectif : réaliser et comprendre ce schéma de jeu. Enchaînement dégagement offensif + fixation en zone avant = utile dans la construction du point/mettre en retard son adversaire.

**Double à deux volants**

Théophane Anna Louise Maelle

Deborah Aurore Noé Lolita

Ruben Louis Mathilde Salomé

**Vendredi après-midi**

**Morpion**

**Sprint/boîtes par équipes**

**Corde à sauter** : concours divers (max en 1’, tenir le plus longtemps, par équipe, en duel)

**Matchs :** (choix libre laissé aux jeunes entre simple et double)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Joueur 1 | Théophane | **Poule de 3** | |
| Joueur 2 | Louis |
| Joueur 3 | Noé | 2 sets gagnants de 11 points | |
|  |  |  |  |
| Match | | Score | Vainqueur |
| Théophane | Louis | 11-6 / 12-10 | Théophane |
| Noé | Louis | 11-1 / 11-9 | Noé |
| Théophane | Noé | 11-9 / 9-11 / 5-11 | Noé |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Joueur 1 | Louise-Deborah | **Poule de 5** | |
| Joueur 2 | Lolita-Salomé |
| Joueur 3 | Ruben - Anna |  |  |
| Joueur 4 | Maëlle-Mathilde | 1 set 15 points | |
| Joueur 5 | Tom-Aurore |  |  |
| Match | | Score | Vainqueur |
| Lolita-Salomé | Ruben - Anna | 10-15 | Ruben-Anna |
| Maëlle-Mathilde | Tom-Aurore | 12-15 | Tom-Aurore |
| Louise-Deborah | Maëlle-Mathilde | 10-15 | Maëlle-Mathilde |
| Ruben - Anna | Tom-Aurore | 10-15 | Tom-Aurore |
| Louise-Deborah | Tom-Aurore | 12-15 | Tom-Aurore |
| Lolita-Salomé | Maëlle-Mathilde | 8-15 | Maëlle-Mathilde |
| Louise-Deborah | Ruben - Anna | 12-15 | Ruben-Anna |
| Lolita-Salomé | Tom-Aurore | 9-15 | Tom-Aurore |
| Louise-Deborah | Lolita-Salomé | 15-9 | Louise-Deborah |
| Ruben - Anna | Maëlle-Mathilde | 13-15 | Maëlle-Mathilde |

**Bilan global :**

D’excellents moments avec ce groupe agréable, qui sait faire la différence entre les temps sérieux (travail à l’entraînement/au gymnase) et les temps de détente (au gîte, temps libres).

Ce stage clos la saison pour le collectif départemental. Un excellent investissement pour la majorité d’entre eux qui satisfait les encadrants. Les temps de convivialité (gîte) permettent un meilleur lien entre jeunes et encadrants, une meilleure ambiance au sein du groupe aussi. Ces stages sur deux jours sont donc une réelle réussite cette saison.

Merci au club du BCPM pour l’accueil de ces deux stages (U10-U12 et U14-U16-U18).

**Bilan rédigé par Cyril VIEILLE**